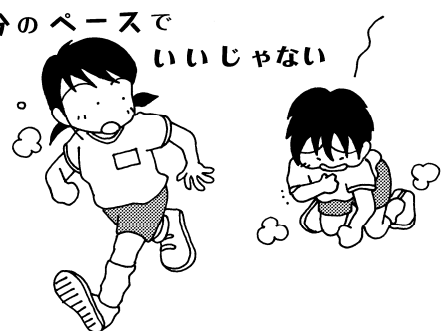


ほけんだより

令和6年5月鹿沼東高校保健室

自分のペースで

いいじゃない



新年度がスタートし、1か月が経ちました。お家の人や友だち、学校の先生などに相談しながら、新しいことや先のことに対する緊張や不安、焦りを抱えつつ、今の自分がやるべき課題に向きあうみなさんの姿を見えています。「新しい」は未知なので、得体の知れない恐怖を感じます。だから、緊張や不安、焦りを感じるのは当たり前です。早くこの不快な感情から解放されたいと思うのも当然のことです。でも、この気持ちが落ち着くまでに必

要な時間は、人それぞれ違います。他の人はちゃんとやっているのに、自分はいつになったら落ち着くのかな？と、これまた不安になることもあると思います。でも、大丈夫です。緊張や不安、焦りを持ちながらも、自分ができていることをやっているうちに、だんだんと落ち着いてきます。不快な感情を一人で抱えることが難しい場合は、信頼できる人に話してください。魔法のように解決するわけではありませんが、何かヒントが得られるかもしれません。また、自分のことを分かってくれている人がいることは大きな安心感につながります。そして、規則正しい生活を心がけましょう。体の安定は心の安定につながります。と、偉そうに書いている阿部も、毎年4月5月(ときには6月まで?)は緊張しっぱなし。声が震えるほど緊張している自分を認め、それはそれとして、日々の職務をこなしています。「それはそれとして」はパニックになっている頭の中を整理するのによい言葉です。高校生のみなさんが使いこなすのは難しいと思いますが、覚えておいてもらえると何か役に立つことがあるかな？と思います。

声をかける勇気を出してくれたら、救われる人がいます。

大切な人の命を守る「ゲートキーパー」とは

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

一人でも多くの人が、自殺を考えている人のサインに気づいて行動を起こしていくことで、

大切な人の命を守ることに繋がります。

ゲートキーパーの主な役割は、次の4つです。あなたにもできることがありますか？

気づく



家族や友だちなど周りの人の変化(いつもと違う様子)に気づいたら、声をかける

傾聴する



本人の気持ちを尊重し(否定せず)、話に耳を傾ける

つなぐ



必要な情報を伝えたり、専門家に相談するよう促す

見守る



温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

交通機関で体調が悪くなったら…

環境が変わったり、日によって寒暖差があるこの時期は、体調を崩しやすく注意が必要です。混雑した電車やバスを利用して通学する人は、もしもの時の対処法を知っておきましょう。

動いている乗り物の中での対処法

すぐに次の駅やバス停に着く、そこまで我慢できそうな場合はそこで下車して、ベンチなど座れる場所で少し休みましょう。学校に遅れてしまいそうなときは、学校に遅刻の連絡をしてください。登校できなさそうなら、保護者と学校に連絡をしてください。

めまい

しゃがむと少し楽になります。座席に座れば座ります。座れない場合は頭を深く下げ、手すりなどにしっかりつかまります。休める場所に移動できたら横になりましょう。



吐き気

進行方向と同じ方を向きます。手元で本を読んだり、スマホやタブレットを見ている場合は中断して遠くの景色を見ましょう。ネクタイやシャツのボタンをゆるめると楽になります。



腹痛

手でお腹を時計回りにさすって温めましょう。腹痛のことばかり考えるとかえって痛みを強く感じることもあるので、外の景色を見るなどして注意をそらします。

休む場所がないときは

- 駅員さんに相談しましょう。
- 近くの人に助けを求めましょう。



公共の場で吐いたり、倒れたりしてしまったら

- お世話になった人がいたら、お礼を伝え、保護者と担任の先生に伝えましょう。
- 自分で片付けられそうなら片付け、無理なら周囲の人に清掃をお願いしましょう。

自転車で通学している人は、ルールとマナーを守って。

自転車に乗るとき、ルールをきちんと守っていますか？もしも守れていない場合は、安全運転のために、これからは守るようにしてくださいね。

禁止されていること

- 傘さし運転
- 携帯電話やイヤホンを使いながらの運転
- 並んでの走行

守ってほしいこと

- 信号や一時停止
- 夜間はライトをつける
- ヘルメットをかぶる
- 歩行者優先

5月31日は 世界禁煙デー です。

新型たばこも吸っちゃダメ！

新型タバコの種類



普通の紙巻たばこも 加熱式たばこも
同様に 健康被害があります

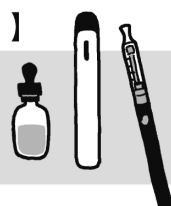


【加熱式タバコ】

タバコ葉の加工物を高温で加熱して発生させたタバコ成分を含んだエアロゾルを吸引するタイプと、有機溶剤を低温で加熱して発生させたエアロゾルをタバコ葉粉末に通過させてタバコ成分を吸引するタイプがある。

【電子タバコ】

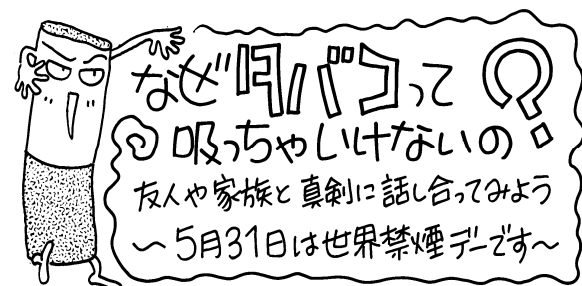
タバコ葉は使っておらず、添加物や香料などが加えられた液体(リキッド)を加熱して発生させたエアロゾルを吸引する。



※いずれのエアロゾルにも有害成分が含まれており、健康被害を起こす可能性があります！

成長期における喫煙の悪影響

- 激しい運動をすると息切れがする。
- 咳やたんが増える。
- 胃腸の調子が悪くなる。
- 肌が荒れる。
- 身長が伸びない。
- 記憶力、学習能力の低下
- がん発生率、死亡率が高くなる。
- ニコチン中毒・依存症になりやすく、禁煙が難しくなる。



20歳未満の喫煙は法律で禁止されています。

わたしたちが住む街のために

ごみゼロの日

5月30日は「5（ご）」「3（み）」「0（ゼロ）」で『ごみゼロの日』です。缶・瓶、ペットボトル、包装紙、段ボール、ビニール袋…わたしたちは生活の中で、たくさんのごみを出しています。環境を守るためにも、ふだんからごみをへらす工夫をしていきたいもの。「再利用」や「再生」も念頭に、エコバッグを使ったり、着なくなった服は誰かにゆづったり…ちょっとしたことで、みんなでやれば大きな効果がありますね。

なお、ごみは「可燃ごみ」「不燃ごみ」「資源ごみ」などの種類に分別するルールがあり、住んでいる地域によって、ごみの分け方・集める日などが少しずつちがいます（もちろん、このルールも環境を守るためのものです）。ご家庭の全員でしっかり情報を共有して、決められたとおりに出しましょう。



夏が近づいています

5月5日は立夏。この名前のとおり、夏を感じ始めるころという意味です。5月は「春」、という印象がありますが、夏がだんだんと近づいてきていますね。急に暑くなることもあります。みなさんはまだ慣れていないのではないのでしょうか。暑さに慣れていないときは、熱中症に注意です。こまめに水分をとり、熱中症予防を心がけてください。また、暑いときは上着を脱ぐなど、服装で調節するようにしましょう。



リラックスを心がけて

新年度の環境の変化や人間関係による疲れ・ストレス。その影響が5月頃から現れやすくなります。

●身体的な症状

頭痛、腹痛、食欲不振、めまいなど

●精神的な症状

やる気が出ない、イライラ、不安・焦りなど

これらを解消するには、リラックスが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとる…自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、心と体をいやしてくださいね。

「今から」始めよう！

紫外線対策

「強い紫外線」と聞くと、暑さもピークの真夏、ガラガラと照りつける太陽を思い浮かべる人も多いことでしょう。しかし、実は1年を通してみると、もっとも紫外線が強くなるのは5月から8月にかけてといわれています。つまり『肌が弱い』『日焼けをしたくない』などの理由で紫外線対策をする場合は、この時期から始めておく必要があるのです。

★日やけ止め…用途(日常生活／外出)や体質に応じて選ぶ

★日やけしにくい服…襟付き・長袖、素材は綿やポリエステルを

★日傘…UV加工されたものがおすすめ

ちなみに、曇りや雨の日でも紫外線はゼロにはなりませんので、油断は禁物。あわせて覚えておくといいかもしれませんね。



阿部コラム

2年前、鹿東高保健室で1か月、養護実習をしていた方から連絡がありました(今は養護教諭として働いている方です)。「阿部先生、あの仕事の〇〇は△△の方法で出来ますか？」との質問でした。「うん、その方法だよ」と答えてから「あれ？もしかして違うかも？」と、自分で自分を疑いました。自分が「そうだ」と思っていたことは自分の思い込みで、実際は違うのかもしれない。自分の勉強不足を痛感する瞬間ですが、同時に自分や物事を客観的に捉え直す良い機会でもあります。いただいた質問は確認しました。結果、今回は私が正しかった(*^^)v 物事が上手く進まないとき、主観的に捉えすぎていないか？という冷静な視点を持てるといいかもしれません。先日、ゴディバン(ゴディバのパン屋さん)を「きつとお高いんだらうな」と恐る恐る覗きました。なんと、そうでもない商品もあった！思い込みを手放して良かった！またひとつ美味しいものと出会えました。幸せです(*^^*)